

40

KAIDAH
MENGUR
AI

MASALA

H

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang

PENGANTAR

Segala puji bagi Allah, Rabb semesta alam, dan shalawat serta salam semoga tetap tercurah kepada Nabi kita Muhammad, dan kepada seluruh keluarga dan sahabatnya.

Amma Ba'du,

Di dunia ini, panah-panah malapetaka dihunus, dan tombak-tombak penderitaan disiapkan dan dilancarkan. Kita berada di rumah pencobaan dan ujian, rumah kesengsaraan dan kesedihan, rumah kekhawatiran dan duka. Terkadang kita terpukul oleh kehilangan orang terkasih, kehilangan uang, perlakuan buruk, perpisahan dengan saudara, pertengkaran antar anak, dan hal-hal lainnya!

Musibah yang menimpa seseorang terbagi dalam empat kategori: menimpa dirinya, hartanya, kehormatannya, atau keluarga dan orang-orang yang dicintainya. Manusia sama-

sama rentan terhadap musibah, baik Muslim maupun non-Muslim, orang saleh maupun orang jahat, sebagaimana telah jelas.

Mengingat tiba-tiba munculnya masalah ini dan kurangnya persiapan menghadapinya, saya telah menetapkan aturan dasar untuk menanganinya, yang merupakan kerangka kerja umum untuk semua orang, dan setiap kasus sesuai dengan keadaannya sendiri.

Saya mohon pertolongan dan kesuksesan kepada Allah.

Pendahuluan

Di dunia ini, setiap orang mencari kebahagiaan dan berjuang untuk itu, baik Muslim atau non-Muslim, benar atau jahat. Allah SWT berfirman tentang non-Muslim dan pencarian mereka untuk kebahagiaan: “ *Dan mereka berkata, ‘Jadilah orang Yahudi atau Nashrani, [maka] kamu akan mendapat petunjuk.’ Katakanlah, ‘Sebenarnya, [kami mengikuti] agama Ibrahim, lurus. Dan dia bukanlah dari orang-orang musyrik .’* ” [Al-Baqarah: 135] Ini karena mereka berpikir bahwa siapa pun yang mengikuti agama Yahudi atau Nashrani telah mendapat petunjuk dan telah bahagia. Memang, hewan mencari kebahagiaan, jadi jika matahari menyinari mereka dengan panasnya di hari yang cerah, mereka meninggalkan tempat mereka dan berdiri untuk mencari pohon atau dinding untuk menikmati keteduhan di bawahnya.

Keadaan manusia di dunia ini, sebagaimana dijelaskan oleh Allah SWT, ketika Dia berfirman: “ *Sesungguhnya Kami telah*

menciptakan manusia dalam kesulitan ." [Al-Balad: 4] Ibnu Katsir rahimahullah berkata: Ia berjuang dengan urusan dunia dan urusan akhirat. Dalam riwayat lain, ia berjuang dengan kesulitan dunia dan kesulitan akhirat.

Ketika musibah menimpa, kemalangan menjadi tak tertahankan, dan jalan menjadi sempit, maka menangani masalah mungkin membutuhkan waktu, usaha, dan pendapat. Saya akan menyebutkan beberapa poin positif yang membantu menyelesaikan masalah, mengurangi dampaknya, dan bahkan mungkin mengakhirinya. Siapa pun yang membaca poin-poin ini hendaknya tidak berpikir bahwa ia akan langsung menemukan solusi tuntas yang mengakhiri masalahnya saat itu juga. Sebaliknya, situasinya seperti sebuah bangunan besar yang retak atau runtuh, dan kita semua berusaha untuk memulihkannya, mengevakuasi penghuninya, menjaga yang tersisa, lalu membangun kembali, dan seterusnya. Membangun tidak seperti pembongkaran, karena hal ini membutuhkan usaha, kesabaran,

dan napas panjang hingga kita mengatasi masalahnya, Insya Allah.

1- Pemulihan dari bencana

Jika musibah menimpa seseorang, obat pertama untuk menyelesaikannya adalah mencari pertolongan Allah dan berkata: "*Sesungguhnya kami milik Allah dan sesungguhnya kepada-Nya kami akan kembali* ." Mencari pertolongan Allah adalah bagian dari adab agung Nabi (damai dan berkah Allah besertanya), dan itu membawa kedamaian dan ketenangan bagi jiwa. Muslim meriwayatkan dalam Shahih-nya dari hadits Ummu Salamah (ra dengan dia), yang berkata: Saya mendengar Rasulullah (damai dan berkah Allah besertanya) bersabda: "Tidak ada Muslim yang tertimpa musibah dan mengatakan apa yang telah Allah perintahkan: ' Sesungguhnya kami milik Allah dan sesungguhnya kepada-Nya kami akan kembali . ' Ya Allah, berilah aku pahala atas musibahku dan gantilah dengan sesuatu yang lebih baik, kecuali Allah akan menggantinya dengan sesuatu yang lebih baik baginya ... "

Perhatikanlah keadaan Ummu Salamah, semoga Allah meridhoinya, ketika ia mencari perlindungan kepada Allah setelah wafatnya Abu Salamah. Allah SWT mengganti kerugiannya dan memuliakannya dengan menikahi Nabi (saw) . Penggantinya bisa di dunia, di akhirat, atau keduanya.

2- Luangkan waktu dan jangan terburu-buru.

Masalah sering muncul di antara keluarga, pasangan, kenalan, dan teman. Oleh karena itu, jika suatu masalah terjadi, faktor terpenting dalam menyelesaikannya adalah meluangkan waktu, memikirkannya, dan tidak terburu-buru mengambil keputusan.

Keputusan ada di tangan Anda. Jika Anda memiliki pendapat hari ini, pendapat itu akan menjadi milik Anda esok hari. Menunda tidak akan merugikan Anda sama sekali, karena Anda mungkin berubah pikiran esok hari, dan seterusnya, terutama ketika jiwa telah tenang dan amarah serta kegelisahannya telah padam. Nabi (saw) bersabda ketika berbicara kepada Aisyah (ra): "Bersikaplah lemah lembut dan hindarilah kekerasan dan kecabulan, karena kelembutan tidak ditemukan pada sesuatu kecuali akan memperindahkannya, dan tidak dihilangkan dari sesuatu kecuali akan merusaknya." [HR. Muslim] Ucapan setelah

Ummul Mukminin ditujukan kepada semua orang beriman.

Kita belum pernah melihat hal baik datang dari amarah dan kemarahan. Jika pengadilan memberi tahu Anda tentang konsekuensi dari momen-momen kemarahan, Anda akan terkejut betapa banyak yang menganggapnya sebagai dalih: anak-anak telah dipisahkan, persahabatan telah hancur, dan penjara telah penuh... semua hanya karena momen kemarahan.

Alangkah indahnya pendapat yang dihiasi dengan kebaikan dan disempurnakan dengan kesabaran.

3- Kesabaran

Begitu mendengar kata "musibah", kata "sabar" langsung muncul di sisi yang lain. Jika tidak, masalah akan semakin parah dan keputusasaan akan menyebar. Namun, Allah SWT, sebagai rahmat-Nya kepada hamba-hamba-Nya, telah memudahkan mereka menghadapi musibah dengan kesabaran.

Kesabaran adalah salah satu maqam agama dan salah satu maqam orang-orang yang mencarinya. Kesabaran adalah salah satu perbendaharaan surga. Allah SWT telah menyiapkan pahala yang besar bagi orang yang sabar : " Sesungguhnya orang-orang yang sabar akan diberi pahala yang sempurna, tanpa hisab . " (Az-Zumar: 10)

Al-Auza'i berkata: "Sesungguhnya harta itu tidak ditimbang dan tidak ditakar bagi mereka, akan tetapi dikeruk untuk mereka dengan cara disendok-sendok.

Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda :
"Sungguh menakjubkan keadaan orang

mukmin, karena seluruh keadaannya baik baginya. Hal ini tidak terjadi pada siapa pun kecuali orang mukmin. Jika sesuatu yang baik menyimpannya, ia bersyukur, dan itu baik baginya. Jika sesuatu yang buruk menyimpannya, ia bersabar, dan itu baik baginya.” [HR. Muslim] Kesabaran adalah menahan musibah dengan akhlak yang baik.

Janganlah kalian mengira bahwa musibah itu terletak pada hal-hal besar seperti kematian dan perceraian, misalnya. Sebaliknya, segala sesuatu yang mengganggu kalian adalah musibah. Tali sandal Umar bin Khattab putus, maka beliau berlindung kepada Allah dan berkata, "Segala sesuatu yang mengganggu kalian adalah musibah."

Jika seorang muslim tidak bersabar dan tidak mencari pahala, maka hari-harinya akan berlalu dengan malapetaka dan dia akan kehilangan pahala dan balasan.

Lebih besar dari kesabaran adalah rasa cukup dengan apa yang telah ditetapkan dan diputuskan oleh Allah. Maka, cukupilah

ketetapan dan takdir Allah: " *Katakanlah, 'Sekali-kali tidak akan menimpa kami kecuali apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami .'*" [At-Taubah: 51].

Ibnu Rajab rahimahullah berkata: Perbedaan antara rasa cukup dan sabar.

Kesabaran adalah: ketidakpercayaan diri dan pengendalian diri dari perasaan tidak puas ketika rasa sakit hadir dan keinginan agar rasa sakit itu hilang, dan pengendalian diri anggota tubuh dari bertindak sesuai dengan ketidaksabaran.

Kepuasan: adalah mengembang dan mengembangkannya dada dengan ketetapan; dan meninggalkan keinginan agar rasa sakit hilang meskipun rasa sakit itu ada. Namun, kepuasan diredakan oleh semangat keyakinan dan pengetahuan yang menyentuh hati, dan jika kepuasan itu kuat, ia dapat menghilangkan rasa sakit sepenuhnya.

Ibnu Jauzi rahimahullah berkata: Seandainya dunia ini bukan tempat ujian, niscaya tidak akan ditimpa penyakit dan

kesusahan, dan tidak akan sulit bagi para nabi dan orang-orang saleh.

Adam menderita berbagai kesulitan hingga ia meninggalkan dunia ini.

Nuh menangis selama tiga ratus tahun.

Dan Abraham: Dia menderita api dan membantai putranya.

Dan Yakub menangis sampai dia kehilangan penglihatannya.

Musa menderita karena Firaun dan menghadapi cobaan dari kaumnya.

Isa, putra Maryam, tidak memiliki tempat berlindung kecuali di padang gurun dan hidup dalam kesusahan.

Muhammad, semoga Allah memberkahinya dan memberinya kedamaian, menanggung kemiskinan, terbunuhnya pamannya, Hamzah yang merupakan salah satu kerabat terdekatnya, dan keterasingan kaumnya darinya.

Dan masih ada nabi-nabi dan wali-wali lain yang akan terlalu panjang untuk disebutkan. Jika dunia diciptakan untuk kesenangan, orang

beriman tidak akan mendapatkan bagian di dalamnya.

Penyair itu berkata:

*Dicetak pada cangkir, dan Anda
menginginkannya*

*Membersihkan dari kotoran dan
pengotor*

Kesabaran di sini bukan hanya tentang menahan musibah dan menelan rasa sakit serta dukanya, melainkan kesabaran dalam menghadapinya dan menata kembali segala sesuatunya. Mungkin kesabaran dalam menghadapinya adalah: bermunajat kepada Allah SWT, atau mungkin kesabaran dalam menghadapinya adalah: membesarkan anak dan memperlakukan mereka dengan baik, atau mungkin juga: kembalinya suami dan kesalehan, dan sebagainya.

4- Pendapat yang baik

Seseorang harus memiliki pikiran yang baik tentang Allah SWT dan bahwa pertolongan sudah dekat, dan bahwa di balik kesulitan datang kemudahan. Hal yang sama berlaku untuk orang di hadapan Anda atau orang yang sedang menghadapi masalah, karena ia mungkin memiliki persepsi tertentu, pemahaman yang salah, atau ia mungkin telah mendengar sesuatu yang salah. Oleh karena itu, memiliki pikiran yang baik tentang seorang Muslim akan menenangkan jiwa, dan mencari alasan akan meringankan musibah dan membantu menyelesaikannya dengan ketenangan dan pikiran yang baik. Beberapa masalah mungkin berawal dari pikiran buruk, ilusi, fantasi, atau persepsi yang terbatas.

Saya ingat seorang pria yang bermasalah dengan pria lain, dan ia menjadi marah besar dan mulai mengancam anak-anak dan istri lawannya. Pria itu sedang dalam perjalanan dan sebelum pergi, ia mengirimkan surat berisi

permintaan maaf dan permintaan maaf, dan ia melepaskan hak-haknya. Namun, pembawa surat itu menunda pengirimannya hingga lawannya menjadi marah besar.

Lihatlah apa yang dikatakan pria itu tentang kata-kata buruk kepada temannya, meninggikan suaranya dan menyebutkan kesalahan-kesalahannya. Saya bertanya-tanya apakah persahabatan mereka akan kembali seperti semula?

Perhatikan kisah lain: Ketika Hafsa binti Umar (ra) menjadi janda, ayahnya memperkenalkannya kepada Abu Bakar, tetapi Abu Bakar tidak menjawabnya. Abu Bakar memperkenalkannya kepada Utsman dan berkata, "Menurutku, lebih baik tidak menikah hari ini." Utsman menjadi marah dan kesal kepada mereka berdua, lalu mengadukan keadaannya kepada Nabi (saw), yang bersabda, "Hafsa akan menikah dengan seseorang yang lebih baik dari Utsman, dan Utsman akan menikah dengan seseorang yang lebih baik dari Hafsa." Kemudian, Umar melamarnya, dan

Umar pun menikahkannya. Rasulullah (saw) menikahkan Utsman dengan putrinya, Ruqayyah, setelah kematian saudari perempuan Ruqayyah.

Ketika Umar menikahinya, Abu Bakar menemuinya dan meminta maaf, dengan berkata: "Jangan marah kepadaku, karena Rasulullah (saw) telah menyebut Hafsa, dan aku tidak akan membocorkan rahasianya. Jika beliau meninggalkannya, aku akan menikahinya..."

5- Menjaga rahasia dan tidak membicarakannya

Dari tuntunan Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam , "Menutupi musibah, penyakit, dan sedekah adalah ketakwaan." Jika musibah merupakan sesuatu yang dapat disembunyikan, maka menyembunyikannya merupakan salah satu nikmat Allah SWT yang tersembunyi, dan ini merupakan salah satu rahasia keridhaan dan tidak mudah marah.

Al-Ahnaf berkata: Aku kehilangan penglihatanku selama empat puluh tahun, dan aku tidak menceritakannya kepada seorang pun.

Ketika air masuk ke salah satu mata Ata, semoga Allah merahmatinya, air itu tetap berada di sana selama dua puluh tahun, tanpa diketahui oleh keluarganya.

Shaqiq al-Balkhi berkata: Barangsiapa mengadakan suatu musibah yang menyimpannya kepada selain Allah, maka ia tidak akan pernah menemukan rasa manis dalam hatinya untuk menaati Allah.

Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda , “Salah satu bentuk ketakwaan kepada Allah dan pengakuan atas hak-Nya adalah dengan tidak mengeluh terhadap penderitaanmu dan tidak menceritakan musibah yang menimpamu.”

Perlu diketahui bahwa ketika masalah seseorang telah terselesaikan, ia menyesal telah menceritakannya kepada si anu, atau bahwa ia telah menceritakannya kepada si anu. Jika demikian, seseorang harus merahasiakan masalahnya dan tidak mengungkapkannya. Di antara masalah yang paling sulit diungkapkan adalah masalah keluarga. Anda akan menemukan bahwa jika seorang istri memiliki sesuatu untuk dikatakan tentang suaminya, ia akan mengeluh kepada keluarganya dan mengkritik suaminya atas hal-hal yang tidak ada hubungannya dengan masalah tersebut, dan ia akan menyebutkan kesalahan lama dan baru suaminya hingga keluarga dan saudara-saudaranya membencinya. Pada saat itu, ikatan hubungan terputus, dan keterasingan terjadi

bahkan jika solusi untuk masalah tersebut ditemukan. Namun, sisa-sisa yang terucapkan oleh lidah akan tetap ada, memengaruhi masa depan hubungan dengan suami.

6- Terimalah apa adanya, jangan dibesar-besarkan.

Sebagian orang, ketika suatu masalah atau musibah menimpa mereka, dunia menjadi gelap di mata mereka dan mereka berpikir bahwa itu adalah kiamat. Seseorang mungkin membenci sesuatu, tetapi Allah mungkin saja memasukkan banyak kebaikan di dalamnya: "Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia baik bagimu " (Al-Baqarah: 216).

Saya ingat seorang pemuda Mesir yang saya wawancarai. Terjadi kerusuhan, huru-hara, dan pembunuhan di desa mereka. Ia berkata: "Semoga Allah mengasihani saya. Saya dipenjara beberapa hari sebelum insiden itu, dan dibebaskan seminggu kemudian, dengan selamat. Kemudian saya mendapati beberapa rekan saya dalam kondisi yang aneh. Satu meninggal, satu lagi dipenjara untuk waktu yang lama, satu lagi lumpuh, dan satu lagi..."

Saya bersyukur kepada Allah Yang Maha Esa dan tahu bahwa penjara lebih baik bagi

saya daripada apa yang terjadi pada orang lain jika saya bersama mereka.

Diriwayatkan dari Syuraih bahwa ia berkata: “Apabila aku ditimpa suatu musibah, aku bersyukur kepada Allah sebanyak empat kali, dan aku bersyukur kepada-Nya karena musibah itu tidak lebih besar dari yang ada, dan karena Allah telah memberikan kesabaran kepadaku, dan karena Dia telah memberi taufik kepadaku untuk mengucapkan, ‘Kembalilah kepada Allah’, sebagai pahala yang aku harapkan darinya, dan karena Dia tidak menjadikannya bagian dari agamaku.”

7- Membalas dengan yang lebih baik

Seorang laki-laki datang kepada Nabi (saw) dan berkata, "Beri aku nasihat." Beliau menjawab, "Jangan marah." Beliau mengulanginya beberapa kali, dan Nabi (saw) bersabda , "Orang yang kuat bukanlah orang yang pandai bergulat, tetapi orang yang kuat adalah orang yang mampu mengendalikan diri ketika marah." Telah disepakati.

Kemarahan menghalangi pikiran yang sehat dan mengarah pada pemikiran yang gegabah dan penuh badai yang dikendalikan oleh emosi. Itulah sebabnya lebih baik tetap tenang, merespons dengan cara terbaik, dan menghindari situasi yang memanas. Berapa banyak wanita bijak yang memperlakukan suami mereka yang sedang marah dengan baik dan tenang, hanya untuk kemudian kembali kepada mereka?

Banyak sekali pengalaman manusia dengan hal ini, dan karena alasan inilah Allah SWT memerintahkan Nabi-Nya yang mulia, saw , dengan bersabda : “ Tolaklah kejahatan

dengan sesuatu yang lebih baik, dan lihatlah, orang yang antara kamu dan kamu ada permusuhan, (akan menjadi) seakan-akan dia adalah teman yang setia .” [Fussilat: 34]

Ada beberapa orang yang Anda khawatirkan akan menimbulkan permusuhan dari rekan kerja atau kerabat. Sebaiknya berikan mereka hadiah dan ajak mereka bicara dengan lembut untuk menghindari bahaya dan sebelum permusuhan mereka berubah menjadi tindakan, seperti membuat manajer melawan karyawan, atau suami melawan istrinya, dll. Ini adalah solusi pencegahan yang dapat membantu mengurangi intensitas ketegangan.

8- Orang tersebut mempertimbangkan sejauh mana masalah ini akan berakhir.

Sampai dia melihat bahwa itu bukanlah itu...

Masalah berbeda-beda, dan hati juga berbeda-beda dalam hal kekuatan, daya tahan, kesabaran, dan keteguhan. Apa yang menjadi masalah bagi Anda mungkin bukan masalah bagi orang lain. Oleh karena itu, untuk mendapatkan gambaran yang jelas tentang masalah tersebut, seseorang harus melihat akhir dari musibah dan kerugian terbesar yang akan menyimpannya. Jika istri diceraikan, semoga Allah menganugerahinya dengan pria yang lebih baik dari sebelumnya. Jika ayah atau ibu meninggal, maka inilah ladang akhirat, maka hendaklah ia mempersiapkan diri dan bersyukur kepada Allah karena telah memberinya waktu untuk pulih. Karena itu, hargailah setiap masalah sebagaimana mestinya dan janganlah membesar-

besarkannya, seolah-olah itu adalah kiamat dan setelahnya hanya kehancuran dan kebinasaan.

Kalau orang yang punya masalah itu merenungkan kembali masalah-masalah dan kejadian-kejadian yang terjadi di masa lalu, bagaimana masalah-masalah itu diselesaikan dan diakhiri, maka ia akan menyadari bahwa waktu telah berjalan sebagaimana mestinya, dan ia akan melupakan semua musibah itu seakan-akan tidak pernah terjadi.

9- Sering bertobat

Berlindung kepada Allah SWT dan memohon pertolongan serta petunjuk merupakan salah satu alasan utama untuk terbebas dari musibah dan menyelesaikan masalah. Salah satu manfaat musibah bagi seseorang yang ditimpa musibah oleh Allah SWT adalah ia menjadi khusyuk dan berlindung kepada-Nya, memohon kepada-Nya, serta merendahkan diri di hadapan-Nya. Salah satu bentuk berlindung kepada Allah SWT adalah dengan sering memohon ampunan, sebagaimana sabda Nabi (saw) : “Barangsiapa yang sering memohon ampunan, Allah SWT akan memberikan jalan keluar dari setiap kekhawatiran dan jalan keluar dari setiap kesulitan, serta akan memberinya rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka.” [HR. Abu Daud]

Di antara nikmat Allah SWT yang diberikan kepada kita adalah bahwa gerak lidah

termasuk gerak anggota badan yang paling ringan, tidak memerlukan usaha dan tidak pula menyusahkan jiwa.

10- Doa dengan doa yang shahih

Allah memberkahi dan memberinya kedamaian, mengajarkan kita doa untuk menghilangkan kekhawatiran dan kesedihan ketika musibah menimpa kita atau masalah muncul. Setiap kali beliau ditimpa sesuatu, beliau akan berdoa: "Wahai Yang Maha Hidup, wahai Yang Maha Mandiri, dengan rahmat-Mu aku memohon pertolongan."

Dalam hadis shahih lainnya: Setiap kali beliau ditimpa kekhawatiran atau kesedihan, beliau akan berdoa: "Wahai Dzat Yang Maha Hidup, Maha Menopang Diri, aku memohon pertolongan dengan rahmat-Mu. Allah adalah Allahku, aku tidak menyekutukan-Nya." [Shahih al-Jami': 4791]

Dan dalam doa untuk kekhawatiran dan kesedihan, terdapat hadis agung: "Ya Allah, aku hamba-Mu, putra hamba-Mu, putra hamba-Mu yang perempuan. Ubun-ubunku berada di tangan-Mu, perintah-Mu atasku terlaksana, dan

keputusan-Mu atasku adil. Aku memohon kepada-Mu dengan setiap nama-Mu yang Engkau sebutkan, atau yang Engkau turunkan dalam Kitab-Mu, atau yang Engkau ajarkan kepada salah seorang di antara makhluk-Mu, atau yang Engkau simpan sendiri dalam ilmu gaib di sisi-Mu, agar Engkau menjadikan Al-Qur'an sebagai penyejuk hatiku, cahaya dadaku, penghilang duka laraku, dan penghilang kekhawatiranku." [Diriwayatkan oleh Imam Ahmad]

Dalam doa pelunasan utang, apa yang diriwayatkan dari Nabi, saw , adalah : "Ya Allah, cukupkanlah aku dengan apa yang halal, bukan yang haram, dan kayakanlah aku dengan karunia-Mu, bukan selain-Mu." [Diriwayatkan oleh Al-Tirmidzi]

Beliau, saw , bersabda : "Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari rasa cemas dan sedih, dari rasa malas dan tak berdaya, dari sifat kikir dan pengecut, dari beban hutang, dan dari kekuasaan manusia." [HR. Muslim: 4/1729]

Dan doa bagi orang yang merasa kesulitan: “Ya Allah, tiada yang mudah kecuali apa yang Engkau mudahkan, dan Engkau mudahkan kesedihan jika Engkau menghendaki.” [HR. Abu Daud]

Doa bermanfaat untuk segala sesuatu yang telah terjadi dan yang belum terjadi, “Tidak ada yang dapat menolak takdir kecuali doa” (Shahih Al-Jami’: 7564).

11- Percaya kepada Allah Yang Maha Esa

Di antara nikmat Allah SWT ketika musibah dan musibah menimpa kita adalah kita segera bertaubat dan beribadah kepada-Nya, serta menemukan keridhaan dalam berdoa dan memohon kepada-Nya agar segala sesuatunya dimudahkan dan dilancarkan. Ketaatan dan pengabdian yang paling agung adalah tawakal kepada Allah SWT dan menyerahkan segala urusan kepada-Nya. Dalam tawakal terdapat jiwa yang teguh, hati yang tabah, ketenangan, dan ketenteraman. Allah SWT mencintai orang-orang yang memiliki sifat-sifat mulia ini. Allah SWT berfirman: " Sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertawakal " (Ali Imran: 159). Kekasih tidak tersiksa, jauh, dan tersembunyi.

Allah SWT berfirman: " Dan barangsiapa yang bertawakal kepada Allah, maka cukuplah Allah baginya ." [At-Talaq: 3] Hal ini merupakan bukti keutamaan tawakal dan merupakan sarana yang paling besar untuk

mendatangkan manfaat dan mencegah kemungkaran.

Allah SWT mengatur dan mengarahkan segala urusan sesuai kehendak-Nya. Di tangan-Nyalah kendali segala urusan . " Dia yang mengatur urusan. Tidak ada yang memberi syafaat kecuali setelah izin-Nya ." [Yunus: 3]

Dan hendaklah ia yakin bahwa apa pun yang ia lakukan untuk menyelesaikan masalahnya hanyalah sebab dan alat, dan bahwa pengelola alam semesta ini adalah Allah SWT, maka apa pun yang Dia kehendaki pasti terjadi dan apa pun yang Dia kehendaki tidak akan terjadi. Renungkanlah hadis agung ini , karena Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda : "...dan ketahuilah bahwa seandainya seluruh umat berkumpul untuk memberimu suatu manfaat, mereka tidak akan memberimu manfaat kecuali dengan sesuatu yang telah Allah tetapkan untukmu. Dan seandainya mereka berkumpul untuk mencelakaimu dengan sesuatu, mereka tidak akan mencelakaimu kecuali dengan sesuatu yang

telah Allah tetapkan untukmu. Pena telah diangkat dan lembaran-lembaran telah kering.”

[HR. Al-Tirmidzi]

12- Kebaikan terhadap orang lain

Dengan perkataan, perbuatan dan segala macam perbuatan baik. Di antara sebab-sebab yang menghilangkan kekhawatiran, kesedihan, dan kecemasan adalah berbuat baik kepada sesama manusia dalam perkataan dan perbuatan, serta melakukan berbagai macam kebaikan. Allah SWT berfirman: " Tidak ada kebaikan dalam kebanyakan bisikan mereka, kecuali bisikan orang yang menyuruh berbuat sedekah, berbuat kebajikan, atau mengadakan perdamaian di antara manusia. Dan barangsiapa yang berbuat demikian karena mengharap keridhaan Allah, maka Kami akan memberinya pahala yang besar ." [An-Nisa': 114]

Syekh Abdul Rahman Al-Saadi berkata: Allah SWT mengabarkan kepada kita bahwa semua perkara ini adalah baik bagi pelakunya, dan kebaikan akan mendatangkan kebaikan dan menolak keburukan, dan bahwa orang mukmin yang mencari pahala dari Allah akan

diberikan pahala yang besar oleh Allah, dan di antara pahala yang besar itu ialah dihilangkannya dari kekhawatiran, kesedihan, kesusahan, dan yang semisalnya.

Syekh rahimahullah bersabda: “Tanda kebahagiaan seorang hamba adalah keikhlasannya kepada Allah SWT dan usahanya untuk memberi kemanfaatan kepada makhluk.”

13- Memperbanyak mengingat Allah SWT.

Salah satu sebab yang melapangkan dada dan menghilangkan rasa cemas, terutama ketika tertimpa musibah, adalah dengan sering berdzikir kepada Allah SWT setiap saat. Hal ini memiliki pengaruh yang luar biasa dalam melapangkan dada dan menentramkannya: “Sesungguhnya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram.” (QS. Al-Ra’d: 28)

Seperti ucapan: “Cukuplah Allah menjadi penolong kami, dan Dia adalah sebaik-baik Pemelihara.” [Al Imran: 173], diucapkan oleh Ibrahim ketika ia dilemparkan ke dalam api, dan oleh Muhammad, damai dan berkah besertanya, ketika ia diberitahu: “Orang-orang telah berkumpul untuk melawanmu, maka takutlah kepada mereka.” Tetapi itu tidak menambah iman mereka, dan mereka berkata: “Cukuplah Allah menjadi penolong kami, dan Dia adalah sebaik-baik Pemelihara.” [Diriwayatkan oleh Al Bukhari], dan “Tidak ada daya dan kekuatan kecuali dengan Allah.”

Mengingat Allah sangat besar pengaruhnya dalam meraih apa yang diinginkan, karena sifatnya yang khusus dan adanya pahala serta balasan yang diharapkan oleh seorang hamba.

14 - Janganlah kamu melakukan hal-hal yang terlarang.

Jika seseorang tertimpa musibah dan ia tahu siapa penyebabnya, entah itu perceraian, perpisahan, atau hal lainnya, ia dapat memikirkan solusi untuk masalah baru yang telah terjadi tersebut. Jalannya mungkin sulit dan tertutup, disertai kelemahan dan ketakutan, sehingga beberapa orang mungkin berniat melakukan hal-hal yang tidak diperbolehkan, seperti mendatangi dukun, peramal, dan sebagainya. Ada pula yang mungkin membalas dendam dengan mengembalikan kerugian, seperti yang mereka duga, kepada pemiliknya dengan meminta para dukun melakukan sesuatu yang merugikannya dan membuat hidupnya sengsara, sebagai balasan atas perbuatannya, dan ini tidak diperbolehkan.

Bagi kalian yang tertimpa musibah ini, pahala kalian berasal dari Allah. Janganlah

kalian merusak hidup kalian dengan berbuat maksiat kepada Allah SWT, baik melalui sihir, bahaya, maupun hal lainnya.

**15- Dan boleh jadi kamu membenci
sesuatu,
padahal ia amat baik bagimu.**

Penglihatan seorang hamba terbatas dan ilmunya pun terbatas. Apa yang ia lihat hari ini sebagai musibah dan bencana bisa jadi esok hari merupakan berkah dan anugerah. Allah SWT berfirman: " Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia baik bagimu; dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal ia buruk bagimu. Dan Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui ." [Al-Baqarah: 216]

Ayat ini mengandung beberapa hukum, rahasia, dan kemaslahatan bagi seorang hamba. Jika seorang hamba mengetahui bahwa yang dibenci dapat mendatangkan yang dicintai, dan yang dicintai dapat mendatangkan yang dibenci, ia tidak akan merasa aman dari bahaya yang datang kepadanya dari sisi nikmat, dan ia tidak akan putus asa dari bahaya yang datang kepadanya, karena kurangnya

pengetahuannya tentang akibatnya. Sesungguhnya Allah Ta'ala mengetahui segala sesuatu yang tidak diketahui oleh seorang hamba.

Betapa banyak perempuan yang telah diceraikan, dan perceraianya lebih baik baginya: pahala, balasan, kesabaran, pahala, ibadah, dan mendekatkan diri kepada Allah. Mungkin seseorang yang lebih baik dari yang pertama telah datang kepadanya. Betapa banyak ayah yang telah melihat sesuatu yang meresahkannya mengenai anak-anaknya, dan ini adalah awal dari peninjauan dan koreksi masalah pengasuhan, dan itu lebih baik baginya. Betapa banyak pria yang telah mengalami apa yang terjadi padanya, dan itu segera membawanya pada kesedihan, dan kemudian pada sukacita dan kebahagiaan.

16- Ingatlah kematian dan kuburan Perhitungan, jembatan, dan kengerian akhirat

Mengintrospeksi diri adalah sesuatu yang diabaikan kebanyakan orang akhir-akhir ini. Jika musibah menimpa seseorang dan ia kembali kepada Allah SWT dengan sepenuh hati, ia akan menyadari bahwa ia telah lalai dalam hal ini. Orang yang bijaksana tahu bahwa hidup sehatnya adalah hidup yang penuh kebahagiaan dan ketenangan, dan itu sangat singkat. Sebesar dan sehebat apa pun musibah, semuanya sangat kecil dibandingkan dengan musibah kematian dan segala kepedihannya. Mengingat kematian akan membuat segalanya lebih mudah, membuat seseorang kehilangan minat pada dunia ini, meringankan musibah-musibahnya, dan membuat seseorang merasakan kengerian dan kengerian yang akan menyimpannya pada Hari Penghakiman di hadapan Allah SWT.

Orang-orang beriman adalah orang-orang yang paling sabar menghadapi kesulitan, paling tabah di masa-masa sulit, dan paling tenteram di masa-masa musibah. Mereka menyadari betapa singkatnya kehidupan dunia ini dibandingkan dengan kehidupan kekal, sehingga mereka tidak berharap dunia mereka menjadi surga sebelum surga...

17- Mencari keridhaan Allah SWT

Ini adalah perkara besar, dan sebagian orang mengabaikannya. Beberapa solusi mungkin mengandung sesuatu yang meragukan atau tidak disukai, atau bahkan tidak diperbolehkan sama sekali, sehingga seseorang dapat mengutamakan persetujuan atasannya dalam perkara yang dilarang, atau seorang istri dapat mengizinkan suaminya melakukan sesuatu yang dilarang, sehingga menimbulkan kemurkaan Allah SWT demi menyenangkan anak Adam. Nabi (saw) bersabda : "Barangsiapa mencari keridhaan Allah dengan membuat manusia murka, Allah akan mencukupinya dari beban manusia. Barangsiapa mencari keridhaan manusia dengan membuat manusia murka, Allah akan menyerahkannya kepada manusia." [HR. Al-Tirmidzi]

Oleh karena itu, hendaknya kita senantiasa menjaga agar solusi dan pendapat

yang kita sampaikan tidak mengandung hal-hal yang terlarang, baik itu kezaliman terhadap diri sendiri, pelanggaran terhadap larangan Allah, maupun kezaliman terhadap sesama dan perampasan hak-hak mereka. Karena kebahagiaan tidak akan kita peroleh dengan bermaksiat kepada Allah SWT.

18- Menghindari keterlibatan badan resmi Sebisa mungkin pengadilan dan polisi

Permasalahan manusia beragam, dan penanganan yang baik, kesabaran, dan musyawarah cukup untuk menyelesaikan masalah sampai batas tertentu. Oleh karena itu, pertimbangan litigasi di pengadilan dan kondisinya ditunda sebisa mungkin, agar jiwa tidak kikir, dada tidak sesak, dan permusuhan tidak meningkat. Mungkin saja masalah akan membesar, percikannya akan menyebar, dan durasinya akan diperpanjang. Otoritas resmi seharusnya menjadi pilihan terakhir, setelah menghadirkan mediator dan mengingat Allah SWT. Beberapa masalah dapat diselesaikan

melalui Syariah demi menjaga hak, terutama jika pihak lain keras kepala, bodoh, keras kepala, pendendam, atau iri hati.

19- Ucapan yang baik dan sopan santun dalam memberi dan menerima

Kebanyakan masalah, jika ditangani dengan baik, akan semakin mereda. Setiap pihak harus memandangnya secara realistis, menyoroti sisi baiknya dan mengabaikan sisi negatifnya. Aspek ini wajib di antara pasangan suami istri, dan dalam hubungan dengan kerabat, kenalan, dan tetangga, karena ini adalah hubungan jangka panjang yang berkelanjutan dan tidak dirusak oleh perbuatan buruk atau perkataan yang menyakitkan. Sebaliknya, hubungan ini harus dijaga. Renungkan firman Allah SWT: " Dan orang-orang yang menahan amarah dan memaafkan kesalahan orang lain, dan Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik. " [Ali Imran: 134] Permasalahan ini berkembang dari menahan amarah menjadi memaafkan, dan bahkan meningkat menjadi berbuat baik. Barangsiapa yang mengamalkan salah satu dari

sifat-sifat terpuji ini akan memperoleh pahala yang besar, lalu bagaimana dengan orang yang dibimbing oleh Allah SWT untuk mengamalkan semuanya?!

20- Meningkatkan informasi untuk memecahkan masalah

Ketika kapak jatuh di kepala, sebagaimana pepatah mengatakan, seseorang berusaha memperbaiki apa yang telah berlalu dan yang telah berlalu. Hal terbaik yang meningkatkan ilmu dan amalnya adalah dengan bertaubat kepada Kitab Allah dan Sunnah Nabi-Nya (saw) . Dalam buku-buku Islam dan kaset-kaset bermanfaat, terdapat obat mujarab, insya Allah, dalam menyelesaikan berbagai masalah. Toko kaset dan perpustakaan, alhamdulillah, penuh dengan materi-materi semacam itu tentang berbagai topik dan judul, seperti urusan perkawinan, membesarkan anak, urusan hubungan dengan kerabat, dan banyak lagi.

21- Berdoa dan memohon kepada Allah SWT.

Kekhawatiran dan kesedihan yang menimpa kita hanyalah karena dosa. Allah SWT berfirman: " Maka Kami hukum masing-masing orang karena dosanya. Di antara mereka ada orang-orang yang Kami kirimkan badai yang terbuat dari batu, dan di antara mereka ada orang-orang yang ditimpa jeritan, dan di antara mereka ada orang-orang yang Kami telan bumi, dan di antara mereka ada orang-orang yang Kami tenggelamkan. Dan bukanlah Allah yang menganiaya mereka, tetapi merekalah yang menganiaya diri mereka sendiri. " [Al-Ankabut: 40]

Allah SWT berfirman: " Apa saja musibah yang menimpa kamu, maka adalah disebabkan oleh perbuatan tanganmu sendiri; dan Dia memaafkan sebagian besar dari dosa-dosamu ." [Asy-Syura: 30]

Inilah yang dikatakan Muhammad bin Sirin ketika ia terbebani hutang dan bersedih

karenanya: Aku tahu kesedihan ini disebabkan oleh dosa yang telah kulakukan empat puluh tahun yang lalu.

Betapa banyaknya kita telah lalai kepada Allah, dan betapa banyak dosa serta pelanggaran yang telah kita perbuat, namun Allah Maha Penyayang dan Maha Mengampuni. Hendaknya kita menyadari kelemahan ketika ditimpa musibah menjadi pintu kembali dan bertobat, karena Allah SWT menerima taubat hamba-hamba-Nya dan mengampuni kesalahan. "Tidaklah suatu musibah turun melainkan karena dosa, dan tidak akan terangkat kecuali dengan taubat."

22- Ketidakpedulian terhadap kerugian orang lain

Seorang Muslim tahu bahwa celaan orang lain, terutama kata-kata buruk dan tuduhan palsu, tidak banyak merugikannya, melainkan merugikan mereka, terutama jika mempelajari kata-kata indah Imam Syafi'i rahimahullah, yang berkata: "Barangsiapa merasa aman dari omongan orang lain, maka ia gila. Mereka berkata: Allah adalah yang ketiga dari tiga, dan mereka berkata tentang Muhammad saw : Dia adalah seorang penyihir dan orang gila, lalu bagaimana pendapatmu tentang orang yang lebih rendah dari mereka?"

Inilah status keAllahan dan engkau belum menyerah, dan inilah status kenabian, jadi apa pendapatmu tentang apa yang dikatakan orang tentangmu? Engkau hendaknya berdoa: "Ya Allah, cukupkanlah mereka sesuai kehendak-Mu."

Barangsiapa yang menjaga lisannya, Allah SWT akan memuliakannya dengan pahala dan balasan, terutama jika lisannya mengandung ejekan, celaan, pengungkapan rahasia, atau hal-hal lainnya. Dan bergembiralah atas kebaikan-kebaikan yang akan dilimpahkan kepadamu, sementara kamu tidak menyadarinya dan tidak mengetahuinya, hingga hari di mana catatan-catatan amal akan dibentangkan pada kesempatan yang agung itu. Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda dalam sebuah nasihat yang agung: "Jagalah lisanmu, ridhailah rumahmu, dan tangisilah tunanganmu." [HR. Al-Tirmidzi]

23- Khusyu' berdoa

Doa membawa ketenangan pikiran dan penghiburan bagi jiwa. Doa merupakan salah satu cara untuk mencari pertolongan dari musibah dan kesulitan dunia ini. Allah SWT berfirman: " Dan mintalah pertolongan dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya, hal itu sulit, kecuali bagi orang-orang yang khusyuk . " (Al-Baqarah: 45)

Beliau (saw) biasa berkata: "Berikanlah kami ketenangan dengan doa, wahai Bilal."

Dalam salat, kita menyampaikan keluhan dan kesedihan kita kepada Allah SWT dengan bersujud, menunjukkan kerendahan hati dan kepasrahan di hadapan-Nya. Demi Allah, sungguh nikmat yang luar biasa bisa berwudhu dan salat, dan kita bisa sendirian bersama Allah kita, tanpa penghalang atau halangan apa pun. Sungguh nikmat yang luar biasa di tengah masalah dan kesedihan, namun kebahagiaan dan kegembiraan bisa bersekutu dengan Allah

Yang Maha Esa di tengah kehidupan yang sulit ini.

24- Bergembiralah dengan pahala yang besar.

Allah SWT telah menyiapkan pahala, balasan, peningkatan derajat, dan penghapus dosa bagi mereka yang tertimpa kekhawatiran, kesedihan, kesedihan, dan kesengsaraan. Allah SWT berfirman tentang mereka yang tertimpa musibah: " Hanya orang-orang yang sabar yang akan dibalaskan pahalanya tanpa hisab ."

[Az-Zumar: 10].

Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda :
"Tidaklah seorang mukmin tertimpa suatu kelelahan, keletihan, kekhawatiran, kesedihan, kesusahan, dan bahaya, bahkan duri yang menusuknya sekalipun, melainkan Allah akan menghapuskan sebagian dosa-dosanya karenanya." [HR.

Ketika ibunda Ibrahim yang saleh memukul binatang kesayangannya hingga kakinya patah, datanglah beberapa orang menghiburnya. Ia pun berkata: "Seandainya tidak karena

musibah dunia ini, niscaya kami akan kembali dalam keadaan bangkrut.”

Ketika tali sandal Umar bin Khattab putus, ia berkata: “Segala sesuatu yang membuatmu gelisah adalah musibah.”

Ibnu Abi Al-Dunya berkata: Mereka dahulu berharap agar demam satu malam dapat menebus dosa-dosa mereka yang telah lalu.

Imam Nawawi rahimahullah berkata dalam tafsir Muslim, ketika bersabda:

Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda , “Tidaklah seorang muslim tertusuk duri atau sesuatu yang lebih besar dari itu, kecuali dituliskan baginya satu derajat dan dihapuskan dosanya karenanya.” Dalam riwayat lain, “Kecuali Allah akan mengangkatnya satu derajat karenanya, atau menghapus dosanya karenanya.”

Beliau bersabda: Di dalam hadits-hadits ini terdapat kabar gembira yang besar bagi kaum muslimin, karena jarang sekali seseorang di antara mereka yang terbebas dari salah satu perkara ini barang sesaat pun, dan di dalamnya

terdapat penghapus dosa-dosa berupa penyakit, kesusahan, musibah dan kesusahan dunia, meskipun kesulitannya kecil.

25- Mengetahui bahwa itu tidak lebih besar dari itu

Musibah itu beragam dan setiap kasus memiliki kadarnya masing-masing; tetapi yang terbesar di antaranya adalah musibah agama, karena ia merupakan musibah terbesar di dunia dan akhirat, dan ia adalah kerugian yang tidak ada untungnya setelahnya, dan kehilangan yang tidak ada harapan. Kalian akan takjub ketika mendapati seorang wanita dirundung kekhawatiran dan kesedihan karena suaminya menikahi wanita lain. Beberapa bulan yang lalu, ia mendatangkan hujan dan keburukan ke dalam rumahnya, dan ia tidak merasakan kekhawatiran dan kesedihan yang diderita suaminya karena menikahi wanita lain, dan ini adalah hal yang diperbolehkan dan sah. Maka Maha Suci Allah SWT atas kembalinya fitrah. Jika dunia mempertahankan agama seseorang

Apa yang terlewatkan olehnya tidaklah berbahaya

26- Mengingat nikmat Allah SWT lainnya

Salah satu hal terbesar yang meringankan musibah adalah ketika seseorang merasakan nikmat Allah SWT yang dilimpahkan kepadanya. Di sini ia hidup, berdoa, memohon ampunan, dan berpuasa; di sini ia berjalan dengan dua kaki sementara yang lain lumpuh; di sini ia memiliki dua tangan dan dua mata sementara yang lain lumpuh atau buta, dan seterusnya.

Sebagian Salaf berkata: "Mengucapkan shalawat dan salam dapat menumbuhkan rasa cinta kepada Allah." Ketika seseorang melihat bisul di tangan Muhammad bin Was', ia merasa khawatir dan berkata: "Segala puji bagi Allah, bisul itu tidak ada di lidahku dan tidak pula di ujung mataku."

Seorang laki-laki datang kepada Yunus bin Ubaid dan mengeluh kepadanya tentang kesulitan dan penghidupannya serta kesedihannya. Ia berkata: "Apakah

penglihatanmu menyenangkanmu dengan seratus ribu?" Ia menjawab: "Tidak." Ia bertanya: "Lalu dengan pendengaranmu?" Ia menjawab: "Tidak." Ia bertanya: "Lalu dengan lidahmu?" Ia menjawab: "Tidak." Ia bertanya: "Lalu dengan pikiranmu?" Ia menjawab: "Tidak," dan ia menyebutkan berkah Allah kepadanya. Kemudian Yunus berkata: "Aku melihatmu memiliki ratusan ribu dan engkau mengeluh karena kekurangan."

Jika seseorang mengingat nikmat Allah SWT disamping musibah yang menimpanya, maka urusannya akan menjadi lebih mudah dan hal itu mendorongnya untuk bersyukur kepada pemberi nikmat dan meremehkan musibah.

27- Ketika mengambil keputusan, ada perhitungan yang matang terhadap permasalahan.

Itu merupakan kumpulan solusi, dan kita berikan nilai positif dan negatif pada setiap solusi, dan ini dituliskan pada selembar kertas, dan biarkan skornya (100) dibagi antara nilai positif dan negatif pada setiap solusi, kemudian kita seimbangkan skor tersebut dan kurangi nilai negatif sebanyak mungkin karena efeknya mungkin terjadi di masa mendatang, dan kita dapatkan solusi ideal dengan skor tertinggi untuk nilai positif.

Saya akan memberikan contoh keluarga tentang hal ini: Seorang wanita memiliki masalah dengan suaminya dan menemukan beberapa solusi, termasuk:

SolusiKelebihanKekurangan

1. Meninggalkan rumahnya dan pergi ke keluarganya. 7030

2- Menceritakan kepada pamannya misalnya, atau imam masjid melalui istrinya⁵⁰⁵⁰

3. Bersabar dan mencari bantuan untuk menyelesaikan masalah melalui cara lain.

Pada solusi ini, menjadi jelas bahwa solusi ketiga adalah yang paling tidak berbahaya baginya, jadi dia mengambilnya.

28- Melibatkan pihak lain dalam kasus tersebut

Beberapa peristiwa dan masalah memerlukan keterlibatan pihak-pihak penting dalam penyelesaiannya. Misalnya, suami seorang wanita tidak salat di masjid. Salah satu solusi yang diusulkan untuk mengatasi masalah serius ini adalah dengan meminta imam masjid turun tangan melalui istrinya untuk menyelesaikan masalah suami yang tidak salat. Ia dapat melakukannya dengan mengunjunginya, menyapanya, dan menindaklanjutinya tentang salat. Mungkin dalam hal pengasuhan anak, beberapa kerabat atau guru dapat dilibatkan, dan sebagainya. Hendaknya ia menyadari bahwa pihak-pihak yang terlibat dalam suatu masalah hendaknya hanya diajak bicara mengenai akar permasalahannya saja, artinya pembicaraan tidak boleh melebar ke hal-hal lain, masalah-masalah lama, dan sebagainya. Sebaliknya, hendaknya ia sampaikan sisi-sisi positifnya,

sehingga dapat menjadi pengantar dan pintu masuk bagi mediator.

29- Teliti penyebab masalahnya

Kebanyakan masalah tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan memiliki penyebab dan faktor yang memicunya hingga terjadi. Misalnya, dalam hal pengasuhan, seorang remaja tidak tersesat dalam semalam, melainkan secara bertahap, dengan adanya faktor-faktor yang berkontribusi terhadap penyimpangan tersebut, seperti teman yang buruk, misalnya, atau saluran televisi, telepon, dan sebagainya. Oleh karena itu, salah satu faktor dalam menangani masalah tersebut adalah mengetahui akar permasalahannya dan menanganinya secara tuntas, bukan hanya sementara dan seketika. Penanganannya mungkin memakan waktu lama, tergantung pada kelalaian sebelumnya dan faktor yang memengaruhi serta kekuatannya, serta kepribadian si pelaku penyimpangan dan faktor-faktor lainnya.

30- Menjaga lidah

Beberapa masalah dipicu oleh lidah. Seseorang mungkin menyampaikan sesuatu kepada pihak lain, dan segala sesuatunya mudah, tetapi kemudian menjadi sulit. Oleh karena itu, seorang Muslim akan diganjar pahala karena menggunakan lidahnya untuk bergunjing, bergosip, berbohong, memfitnah, mengejek, menghina, mengutuk, dan mengutuk. Lalu bagaimana jika hal itu terjadi di tengah masalah dan hati Anda penuh? Tidak masalah jika pihak lain telah terjangkit penyakit-penyakit ini dan membiarkannya beredar di lidahnya, maka lebih baik bagi Anda untuk tidak mengikutinya dalam hal itu. Bertawakallah kepada Allah dan mohon kepada-Nya untuk menghindarkan Anda dari keburukan dan mengalihkannya dari Anda.

31- Penanganan masalah

Itu tidak berarti menghilangkannya dan mengakhirinya sepenuhnya.

Namun, jika terjadi musibah, seperti perceraian, misalnya, cukup dengan menghentikannya pada batas maksimal, agar tidak menyebar dan menimbulkan kerugian, serta memperburuk hubungan pasca-perceraian, terutama jika terdapat anak-anak. Kemudian, penanganan pasca-perceraian juga dapat dilakukan, yaitu suami kembali kepada istrinya, ibu kembali kepada istrinya, atau anak-anak kembali kepada mereka, dan penanganannya cukup dengan mencegah penyebaran, penyebaran, dan peningkatan keparahannya. Jika pasien mengalami patah tangan dan datang ke dokter, penyebabnya ada di sana, tetapi ia digips hingga sembuh secara bertahap, kemudian diberikan obat pereda nyeri agar proses pemulihan tetap berjalan lancar.

**-32- Jangan biarkan masalah menyita
seluruh waktu Anda.**

Tidak diragukan lagi bahwa masalah yang Anda hadapi memang sebesar dan sepenting yang Anda pikirkan, tetapi itu bukanlah segalanya. Janganlah merampas segalanya dari Anda, dan janganlah menyita sebagian besar waktu dan pikiran Anda, yang akan membawa Anda ke masalah lain, yaitu terganggunya pekerjaan lain dan meningkatnya kecemasan serta kekacauan. Sebaliknya, hadapilah masalah ini sebagaimana mestinya, dan lakukan pekerjaan Anda seperti biasa, bahkan luangkan lebih banyak waktu untuk bersantai dan bertemu kenalan serta teman agar Anda dapat menebus kegembiraan dan kebahagiaan yang telah hilang.

33- Mengetahui kepribadian pihak lain

Dalam beberapa masalah, ada pihak lain yang terlibat. Mari kita ambil contoh suami dan istri, atau seorang putra dan keluarganya. Mengetahui kepribadian pihak lain penting dalam membuat keputusan yang tepat. Ada yang temperamental, ada yang penyayang dan lembut, ada yang menyesali perbuatannya dan segera sadar, ada yang takut kepada Allah Yang Maha Esa, dan seterusnya. Solusinya mungkin dimulai dari mengetahui pendekatan yang tepat terhadap kepribadiannya.

34- Lingkungan sekitar

Setiap masalah atau isu memiliki lingkungannya masing-masing. Oleh karena itu, penting untuk memahami lingkungan ini dan siapa yang memengaruhi pihak lain dalam lingkungan tersebut. Anda dapat berkomunikasi dengan mediator untuk mengetahui cara berpikirnya, apa yang ingin ia lakukan, dan bagaimana ia berperilaku. Beberapa orang memiliki orang yang mereka anggap sebagai rujukan untuk segala hal, jadi penting untuk mengetahui siapa yang harus diajak berkonsultasi dan siapa yang harus dirujuk. Mungkin keputusan tersebut dibuat oleh seseorang di lingkungan mereka yang memengaruhi mereka, entah itu kerabat, teman, kenalan, atau orang lain.

35- Memeriksa kondisi orang lain

Dalam beberapa pertemuan, seseorang dapat mengangkat isu yang serupa dengan isu yang dihadapinya, sehingga ia membiarkan para hadirin berbicara dan menawarkan pendapat serta solusi, sementara Anda mendengarkan solusi tersebut dan memilih solusi terbaik. Anda akan melihat bagaimana keadaan orang-orang dan bagaimana krisis yang mereka alami? Bahkan mungkin lebih parah daripada krisis Anda. Dalam percakapan orang-orang, Anda menemukan penghiburan di hati, dan Anda menyadari bahwa Anda tidak sendirian dalam menghadapi masalah, dan tidak ada rumah yang bebas dari masalah. Namun, kondisi-kondisi telah terpenuhi dan rumah-rumah telah dihuni, dan Allah SWT Maha Mengetahui.

36- Mencari bantuan dari pusat konsultasi khusus.

Baru-baru ini, sejumlah pusat konsultasi telah bermunculan, terutama yang berkaitan dengan masalah perkawinan, cara menyelesaikan perselisihan, dan juga memberikan nasihat tentang pengasuhan anak serta metode terbaik untuk membesarkan mereka. Beberapa pusat ini berafiliasi dengan lembaga amal, seperti proyek Syekh Abdul Aziz bin Baz (semoga Allah merahmatinya) untuk membantu kaum muda menikah. Pusat-pusat lainnya berafiliasi dengan organisasi lain, dan mungkin berisi beberapa pengalaman dan wawasan yang bermanfaat.

37- Konsultasi

Ketika seseorang menghadapi masalah duniawi, ia membutuhkan nasihat yang baik dan pemikiran yang tercerahkan untuk menyelesaikan dan mengatasinya. Ia memohon pertolongan kepada Allah SWT. Di sinilah, pertanyaan penting pada tahap ini muncul: Kepada siapa ia harus berkonsultasi? Kepada siapa ia harus menyampaikan keluhan dan kekhawatirannya?

Umar bin Khattab, semoga Allah meridhoinya, berkata: "Janganlah berbicara tentang hal-hal yang tidak penting bagimu, kenalilah musuhmu, dan berhati-hatilah terhadap temanmu kecuali orang-orang yang dapat dipercaya, dan tidak ada seorang pun yang dapat dipercaya kecuali orang yang bertakwa kepada Allah. Janganlah bergaul dengan orang-orang fasik, karena ia akan mengajarkan kefasikannya kepadamu, dan janganlah engkau ungkapkan rahasiamu

kepadanya, dan janganlah engkau meminta nasihatnya tentang urusanmu, kecuali dengan orang-orang yang bertakwa kepada Allah SWT."

Siapa pun yang merenungkan kondisi konselor akan menemukan sesuatu yang mengejutkan. Beberapa dari mereka tidak memiliki pengalaman hingga bisa dikatakan berpengalaman, sementara yang lain tidak memiliki pengetahuan agama yang dapat dijadikan pedoman. Ketika berkonsultasi dengan perempuan, Anda akan mendapati mereka tergesa-gesa dalam memberikan nasihat untuk meninggalkan suami mereka, dan bahwa tidak ada manfaatnya duduk bersama mereka. Kemudian, setelah ia mengakhiri panggilan, ia pergi menemui suaminya dan meninggalkan perempuan malang itu untuk menelan pahitnya konsultasi tentang perceraian dan perpisahan. Ada orang-orang yang mungkin bisa diajak berkonsultasi, tetapi di dalam hati mereka tersimpan kebencian dan kedengkian.

Saran pertama, agar ia berkonsultasi dengan orang-orang yang jauh darinya, sehingga ia dapat menjaga rahasia-rahasianya dan masalahnya agar tidak dipublikasikan atau disiarkan.

Saran lainnya adalah agar mereka yang dimintai pendapat hendaknya adalah orang-orang yang berilmu dan berbudi luhur. Hal ini harus menggabungkan dua hal: tidak mengungkapkan rahasianya kepada siapa pun karena banyaknya orang yang menghubungi ulama dan syekh, dan yang kedua adalah bahwa mereka adalah orang-orang yang berbudi luhur dan saleh, dan mereka akan membimbing Anda kepada solusi yang mengandung ilmu dan pencerahan, insya Allah. Tidak ada salahnya menghubungi lebih dari satu orang yang berilmu, karena masalah tidak seperti fatwa.

Mengingat sifat permasalahan dan panjangnya penjelasan, disarankan agar para penuntut ilmu dihubungi melalui telepon, alih-alih melalui syekh senior, mengingat

keterbatasan waktu dan kesibukan mereka dalam mengeluarkan fatwa. Hal ini harus dilakukan dengan cermat dalam memilih unsur-unsur permasalahan dari perspektif yang adil, artinya sudut pandang pihak lain juga perlu disinggung agar solusinya positif.

38- Istikharah

Anda mendengar dan beberapa solusi muncul di benak Anda, jadi setelah berkonsultasi dan mendengarkan pendapat untuk menyelesaikan masalah, Anda harus mencari bimbingan dari Syariah untuk bimbingan, sebagaimana ditunjukkan oleh Nabi (damai dan berkah Allah besertanya) , seperti dalam hadits: “Jika salah seorang di antara kalian bermaksud melakukan sesuatu, hendaklah dia melakukan dua rakaat shalat selain shalat wajib, kemudian hendaklah dia berdoa: ‘Ya Allah, aku memohon petunjuk-Mu dengan ilmu-Mu, dan aku memohon kekuasaan-Mu dengan kekuasaan-Mu, dan aku memohon kepada-Mu dari karunia-Mu yang besar, karena Engkau mampu dan aku tidak, dan Engkau mengetahui dan aku tidak, dan Engkau Maha Mengetahui yang gaib. Ya Allah, jika Engkau mengetahui urusan ini dengan namanya dan menyebutkannya, dan itu baik bagiku dalam agamaku, mata pencaharianku, dan hasil

urusanku, maka tetapkanlah dan buatlah mudah bagiku dan berkahi untukku. Ya Allah, jika Engkau mengetahui itu buruk bagiku dalam agamaku, mata pencaharianku, dan hasil urusanku, maka Engkau mengetahui dan aku tidak mengetahui, dan Engkau Maha Mengetahui yang gaib ... itu buruk bagiku dalam agamaku, mata pencaharianku, dan hasil urusanku, maka Engkau mengetahui dan aku tidak mengetahui, dan Engkau Maha Mengetahui yang gaib. Maka jauhkanlah aku darinya dan jauhkanlah dariku, dan tetapkanlah untukku kebaikan di mana pun itu, lalu buatlah aku merasa cukup dengannya. Tidak ada daya dan upaya kecuali dengan pertolongan Allah.”
[HR. al-Tabarani dari Ibnu Umar]

39- Perhatikan Waktu dan Waktu

Waktu adalah bagian dari penyembuhan, dan mungkin justru penyembuhan itu sendiri. Hari-hari berlalu bagai awan, dan malam-malam terus berlalu tanpa henti. Orang mati dilupakan, perempuan yang diceraikan menikah, anak tumbuh dewasa, dan ibu dihibur oleh bayinya. Dan Allah adalah sumber pertolongan.

Maka biarkanlah hari-hari itu berlalu, dan kerjakanlah amal saleh yang mendekatkan dirimu kepada Allah, karena hari-hari itu berjalan dan nafas ada waktunya, kemudian datanglah penghancur segala kelezatan, melenyapkan hati yang gelisah dan pikiran yang letih berpikir, kemudian datanglah pahala dan perhitungan, sesungguhnya kita milik Allah dan kepada-Nya lah kita kembali.

40- Menyerahkan segala urusan kepada Allah

Manusia berjerih lelah dan berjuang di dunia ini, dan ia tidak mendapatkan apa pun darinya kecuali apa yang telah ditetapkan Allah SWT untuknya. Maka, jika ia berusaha semaksimal mungkin, bermusyawarah, dan mencari petunjuk dari Allah, maka segala urusan berada di tangan Allah, dan Dia mengaturnya sesuai kehendak-Nya. Maka, relakanlah keputusan dan ketetapan Allah, terutama karena engkau telah melakukan apa yang engkau mampu. Segala puji bagi Allah, yang telah menetapkan segala urusan. Hendaknya engkau berbahagia dan bergembira, seraya berlindung kepada Allah yang Maha Kuat dan Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

Renungkanlah keadaan Nabi (saw) ketika beliau menyesali ketidakpedulian kaumnya setelah beliau berusaha sekuat tenaga untuk mengajak mereka masuk Islam. Kemudian Allah

SWT berfirman kepadanya, "*Janganlah engkau binasa karena mereka karena penyesalan .*"

[Fatir: 8]

Kesimpulan

Saudaraku Muslim:

Jika engkau ditimpa musibah, diliputi kekhawatiran, terbebani oleh jalanmu, atau dibiarkan dalam kegelapan oleh takdir dunia ini, maka hendaklah engkau ridha dengan apa yang telah ditetapkan dan ditetapkan Allah, karena itulah kedudukan yang pertama. Maka, ridhalah dengan ketetapan dan takdir Allah: "Katakanlah, 'Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami.'" (At-Taubah: 51)

Tingkat kedua: kesabaran dalam menghadapi musibah. Ini diperuntukkan bagi mereka yang tidak mampu menerima takdir. Menerima takdir adalah tindakan yang dianjurkan dan dianjurkan, dan kesabaran adalah kewajiban mutlak bagi orang beriman.

Ketahuilah, setiap kali musibah menimpamu, ketahuilah bahwa Allah yang telah menetapkannya adalah Maha Bijaksana dan Maha Mengetahui. Dia berbuat apa yang Dia kehendaki dan menetapkan apa yang Dia

inginkan. Dan bahwa Allah Yang Maha Tinggi telah melimpahkan rahmat-Nya kepada hamba-Nya. Dia menunjukkan rahmat-Nya dan memberinya, kemudian menunjukkan rahmat-Nya dan membimbingnya untuk bersyukur, kemudian menunjukkan rahmat-Nya dan mengujinya, kemudian menunjukkan rahmat-Nya dan membimbingnya untuk bersabar. Maka, keridhaan Allah mendahului kebaikan, dan keburukan datang setelahnya. Dia pun menunjukkan rahmat-Nya dengan menjadikan musibah itu sebagai penghapus dosa dan kesalahannya, menambah kebbaikannya, dan meninggikan derajatnya.

Indeks

Pendahuluan	3
Pintu Masuk	4
1- Pemulihan dari bencana	5
2- Luangkan waktu dan jangan terburu-buru	5
3- Kesabaran	6
4- Pendapat yang baik	8
5- Menjaga kerahasiaan dan tidak membicarakannya	10
6- Terimalah apa adanya dan jangan dilebih-lebihkan	11
7- Membalas dengan yang terbaik	11
8- Orang tersebut mempertimbangkan sejauh mana masalah ini akan berakhir	12
Sampai dia melihat bahwa itu bukanlah...	12
9- Sering Bertaubat	13
10- Doa dengan doa yang shahih	13
11- Bertawakal kepada Allah Yang Maha Esa	14
12- Kebaikan kepada sesama manusia melalui perkataan, perbuatan, dan berbagai macam amal shaleh	15
13- Perbanyaklah membaca dzikir kepada Allah SWT	16

- 14- Tidak melakukan hal-hal yang terlarang 16
- 15- Dan boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu. 17
- 16- Ingatlah kematian dan kuburan 18
Perhitungan, Jembatan, dan Kengerian Akhirat
18
- 17- Mencari keridhaan Allah SWT 18
- 18- Menghindari keterlibatan badan resmi 19
Sebisa mungkin pengadilan dan polisi 19
- 19- Ucapan yang baik dan sopan santun dalam memberi dan menerima 19
- 20- Menambah informasi untuk menyelesaikan masalah 20
- 31- Berdoa dan memohon kepada Allah SWT 20
- 22- Ketidakpedulian terhadap kerugian orang lain 21
- 23- Mencari pertolongan melalui doa: Doa mendatangkan penghiburan dan ketenangan pikiran, dan merupakan salah satu cara untuk mencari pertolongan dari musibah dan kesulitan dunia ini. Allah SWT berfirman: " Dan carilah pertolongan dengan kesabaran dan doa,

dan sesungguhnya, hal itu sulit kecuali bagi orang-orang yang khusyuk ." 22

24- Bergembiralah dengan pahala yang besar
22

25- Mengetahui bahwa itu tidak lebih besar dari itu 23

26- Memperhatikan nikmat Allah SWT lainnya
24

27- Dalam mengambil keputusan harus ada perhitungan yang matang terhadap permasalahan 24

28- Melibatkan pihak lain dalam kasus 25

29- Teliti penyebab masalahnya 26

30- Menjaga Lidah 26

31- Mengatasi masalah tidak berarti menghilangkannya dan mengakhirinya sepenuhnya. 27

22- Jangan biarkan masalah menyita seluruh waktumu 27

33- Mengetahui Kepribadian Pihak Lain 28

34- Lingkungan sekitar 28

35- Memeriksa kondisi orang 28

36- Mencari bantuan dari pusat konsultasi khusus	29
37- Konsultasi	29
38- Istikharah	30
39- Waktu dan Waktu	31
40- Menyerahkan urusan pada Allah	31
Kesimpulan	33
Indeks	34